

Wie man Pfadfinderin und Pfadfinder wird

Lord Baden-Powell of Gilwell,

GRÜNDER DER WELTPFADFINDERBEWEGUNG

Deutsche Zusammenfassung von „GIRL GUIDING“ und „SCOUTING FOR BOYS“ von Victor Mayr. Diese Zusammenfassung wurde erstellt unter Verwendung der beiden letzten, noch zu Lebzeiten Baden-Powells erschienenen, Ausgaben von „Girl Guiding“ und „Scouting for Boys“, sowie von „Pfadfinderinnen“, herausgegeben vom Bund Schweizerischer Pfadfinderinnen, Bearbeitung Annemarie EGLOFF – BODMER und „Wie man Pfadfinder wird“ (Deutsche Auflage der Weltbruderschaftsausgabe). Bearbeitung Adolf KLARER und Roger KERBER.

Die auszugsweise Verwendung von Text und Grafiken aus diesem Werk ist für nichtkommerzielle Druckwerke im Rahmen der Jugendarbeit von Verbänden, die bei WOSM und WAGGGS anerkannt und registriert sind, erlaubt. Um Quellenangabe und Belegexemplar bitten der Bundesverband der Pfadfinder und Pfadfinderinnen Österreichs, Bräuhausgasse 3-5/4.Stock, 1050 Wien.

Website: www.pfadfinder.at oder www.pfadfinderin.at

1. Vorwort

Ein Dreivierteljahrhundert ist es her, dass die Pfadfinderbewegung ihren Ausgang genommen hat. Auslösendes Ereignis dafür war das Erscheinen eines Buches: „Scouting for Boys“. Seither sind von diesem Buch und dem etwas später für Mädchen geschriebenen „Girl Guiding“ zahlreiche Neuauflagen und Bearbeitungen in fast allen Sprachen der Welt erschienen. Dieses nun vorliegende Buch unterscheidet sich in drei Punkten von seinen Vorgängern:

- **Eine gemeinsam redigierte Ausgabe für Mädchen und Jungen**

Baden-Powell hat sein 1908 erschienenenes Buch ausschließlich für Jungen geschrieben. Durch die Entwicklung überrollt, blieb ihm gar nichts anderes übrig, als auch ein eigenes Werk für die Mädchen zu verfassen. In Gegensatz zum Gedanken des „Scouting“ für die Jungen stellte er aber ganz bewusst das „Guiding“ für die Mädchen - ein wesentlicher Unterschied, der in der deutschen Bezeichnung „Pfadfinder - Pfadfinderin“ nicht in dieser Polarität deutlich wird.

Die Entwicklung in der Zusammenarbeit und der gemeinsamen Erziehung der Geschlechter hat allerdings in diesem Dreivierteljahrhundert in Europa einen Stand erreicht, der aus damaliger Sicht bestimmt nicht zu erwarten war. Heute jedoch ist es nicht nur sinnvoll, sondern sogar notwendig, ein gemeinsames Erziehungsmodell aus „Scouting“ und „Guiding“ zu finden, wollen wir die Jugend zu partnerschaftlichem Denken erziehen. Aus diesem Grund hat der ALLZEIT-BEREIT-VERLAG diese gemeinsame Ausgabe erstellt und das getrennte Gedankengut zu einem gemeinsamen Gut verschmolzen.

Um aber dennoch die Wurzeln zu erkennen, finden sich am Blattrand folgende Symbole:



Das Kleeblatt als Abzeichen des Weltverbandes WAGGGS (World Association of Girl Guides and Girl Scouts) für Teile, die aus dem Buch „Girl Guiding“ stammen;



die Lilie als Abzeichen des Weltverbandes WOSM (World Organisation of the Scout Movement) für Teile, die aus dem Buch „Scouting for Boys“ kommen;



ein verkleinertes Nebeneinander der beiden Abzeichen für jene Kapitel und Absätze, die fast gleichlautend in beiden Büchern zu finden sind und die redaktionell zusammengefasst wurden.

Gerade diese Gegenüberstellung, aber auch Zusammenschau bringt hoffentlich eine neue Dimension ins gegenseitige Verstehen.

- **Kürzung einiger Kapitel**

Friedenserziehung war schon von Anbeginn an eines der Hauptanliegen Baden-Powells. Aus dem Zeitgeist heraus verständlich, finden sich jedoch zahlreiche Passagen in beiden Büchern, die den heutigen Leser durchaus paramilitärisch anmuten. Um die jugendlichen Leser nicht zu verunsichern, waren hier einige Schnitte notwendig.

Dennoch bleibt genug vom Gedankengut des „Guidings“ in diesem Buch übrig, das uns, als Angehörige der europäischen Wohlstandsgesellschaft, heute nicht mehr zeitgemäß dünkt.

Zwei Gründe waren ausschlaggebend, gerade diese Stellen zu belassen:

- Die Pfadfinderbewegung will ihre jugendlichen Mitglieder zum sparsamen Umgang mit den anvertrauten Gütern erziehen. Gerade im Hinblick auf die Weltwirtschaftslage ist dies ein aktuelles Anliegen.
- Zahlreiche Anregungen über Wirtschaften, Hygiene und dergleichen, erscheinen in einem anderen Licht, wenn man bedenkt, dass „Scouting“ und „Guiding“ in Ländern der Dritten und Vierten Welt als Methode der Selbstfindung und Selbstentwicklung eingesetzt wird.

Girl guides und boy scouts waren schon häufig Wegbereiter neuer Ideen. Warum sollten nicht auch von hier aus, neue Akzente des „einfachen und naturverbundenen Lebens“ gesetzt werden?

- **Verwendung der englischen Originalbezeichnungen**

Dafür waren einzig praktische Erwägungen maßgebend: Die Vielfalt von Fachbezeichnungen für Funktionen, Organisationseinheiten und Altersstufen im deutschen Sprachraum stellt einer grenzüberschreitenden Zusammenarbeit manche Hindernisse entgegen. Diese Hürde soll damit genommen werden. Dass aber mit der häufigen Verwendung der Termini „girl guides“ und „boy scouts“, druckoptisch in kursiv hervorgehoben, die parallelen Erziehungswege im Bewusstsein verankert werden sollen, wollen wir auch nicht ganz verleugnen.

Zum Schluss ein Wort des Dankes an die englischen Verbände der Girl Guides und der Boy Scouts, die unserem Verlag die Abdruckrechte gewährten. Darin einschließen möchte ich auch Monica Reichert und Ewald Merzl, die beiden Bundesbeauftragten für Internationales der „Pfadfinder und Pfadfinderinnen Österreichs“, die sich bei der Überwindung der verlagsrechtlichen Hindernisse als sehr hilfreich erwiesen. Monica gilt noch mein ganz besonderer Dank, da sie durch ihre zahlreichen Anregungen und Hinweise erst das gemeinsame Verschmelzen der beiden Buchtexte ermöglichte und weil sie sich außerdem noch der undankbaren Aufgabe des Korrekturlesens annahm.

Wir würden uns freuen, wenn dieses Buch zu einem neuen Selbstverständnis der gemeinsamen Arbeit und dem gemeinsamen Erziehungsziel von „Guiding“ und „Scouting“ werden könnte - unser Beitrag zum Jubiläum des 75-jährigen Bestehens der Weltpfadfinderbewegung!

Wien, im Jubiläumsjahr 1982/83

Der Herausgeber

2. Übersicht der Bezeichnungen im deutschsprachigen Raum

Im Buch verwendete Originalbezeichnung	Deutschland	Liechtenstein	Luxemburg	Niederlande	Schweiz	Südtirol	Österreich
boy scout	Pfadfinder	Pfadfinder	Scout	Verkenner	Pfadfinder	Pfadfinder	Pfadfinder
girl guide	Pfadfinderin	Pfadfinderin	Guide	Pfadvinster Gid	Pfadfinderin	Pfadfinderin	Pfadfinderin
guider	Stammesführerin	Pfadfinderinnenführerin	Cheftaine	Leidster	Pfadfinderinnenführerin	Gruppenleiterin	Führerin, Leiterin
scouter	Stammesführer	Feldmeister	Chef	Leider	Pfadfinderführer	Gruppenleiter	Führer, Leiter
patrol	Sippe	Patrouille	Patrull, Patrouille	Patrouille Ronde	Fähnli, Gruppe	Sippe	Patrouille
patrol-leader	Sippenführer Kornett Sippenführerin	Patrullführer Patrullführerin	Patrullechef, Patrullechef-taine	Patrouilleleidster Ronde Leids- ter	Venner Gruppenführerin	Kornett	Kornett
troop	Gilde, Trupp	Trupp	Trupp, Troupe	Troep, Pad- vinsters Vendel, Gid- sen Kring	Stamm, Trupp	Gruppe	Trupp
brownie	Wichtel	Bienle	Wichtel	Kabouter	Bienli, Lutins	Wölfling	Wichtel
wolf cub	Wölfling	Wolf	Wollef	Welp	Wolf		Wölfling



17. Kapitel.

Wie man gesund bleibt.

In einem Krankenhaus in Indien lag ein Scout, der an Cholera, dieser furchtbaren Krankheit, erkrankt war. Der Arzt sagte dem eingeborenen Krankenpfleger, die einzige Möglichkeit, sein Leben zu retten, sei, seine Füße warm und das Blut durch ständiges Massieren in Bewegung zu halten.

Kaum hatte der Arzt die Türe hinter sich geschlossen, da hörte der Pfleger schon auf zu massieren und kauerte sich auf den Boden, um in aller Gemütlichkeit zu rauchen. Wenn auch der arme Patient nicht sprechen konnte, so hatte er doch alles gehört und er war so empört über das Verhalten des eingeborenen Dieners, daß er auf der Stelle den festen Entschluss fasste, unter allen Umständen gesund zu werden, wäre es auch nur, um dem Wärter eine Lektion zu erteilen. Und da er nun einmal entschlossen war zu genesen, wurde er tatsächlich wieder gesund.

Ein Spruch lautet: „Vom Sterben sprich erst, wenn du tot bist!“ - Und wenn ein boy scout sich an diesen Spruch hält, so wird er ihm aus mancher üblen Lage heraushelfen, selbst dann, wenn alles schon schlecht zu gehen scheint. Dazu gehört eine Mischung aus Tapferkeit, Geduld und Stärke, und das nennen wir „Standhalten“.

Ein Beispiel von Standhalten.

Auf einer Jagdexpedition im Barotseland, nördlich des Zambesiflusses, gab vor einigen Jahren der große Jäger und Scout F. C. Selous ein schönes Beispiel von Ausdauer und pfadfinderischem Standhalten. Mitten in der Nacht wurde sein Lager von einem feindlichen Stamm plötzlich angegriffen, aus nächster Nähe beschossen und gestürmt. Selous und seine wenigen Eingeborenen entflohen in der Finsternis, um sich im hohen Gras zu verstecken. Er selbst hatte noch schnell sein Gewehr und etliche Patronen an sich genommen und entkam glücklich aus dem Lager ins schützende Gras. Aber er konnte keinen von seinen Leuten finden; und da er sah, daß der Feind das Lager besetzt hatte und daß ihm nur mehr ein paar Stunden Dunkelheit für seine Flucht zur Verfügung standen, marschierte er nach Süden, wobei ihm das Sternbild „Kreuz des Südens“ als Wegweiser diente.



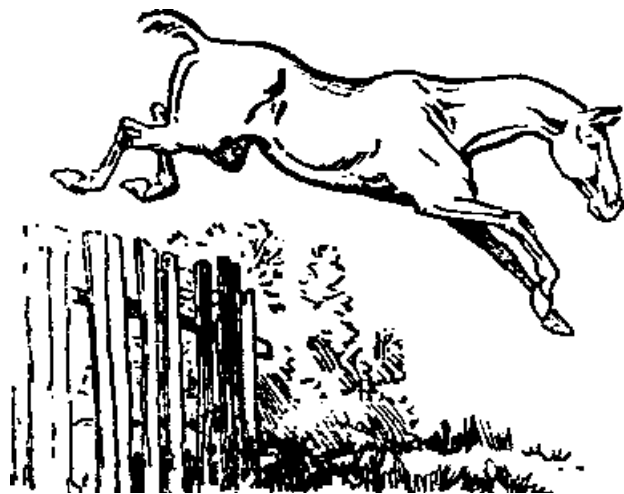
Er kroch zuerst an einem feindlichen Vorposten vorbei, den er sprechen gehört hatte, schwamm dann durch einen Fluss und brachte sich schließlich, nur mit Hemd, kurzer Hose und leichten Schuhen bekleidet, in Sicherheit. Während der nächsten Tage und Nächte wanderte er ständig weiter nach Süden, wobei er sich oft verstecken musste, um nicht feindlichen Eingeborenen in die Hände zu fallen. Nahrung beschaffte er sich durch Abschuss von Wild.

Eines Abends aber, als er in ein Dorf gegangen war, daß er von freundlich gesinnten Eingeborenen bewohnt wähnte, wurde ihm sein Gewehr gestohlen. Er musste neuerlich fliehen, diesmal aber ohne irgendeine Waffe zu haben, um sich verteidigen oder Nahrung beschaffen zu können. Aber er war nicht einer, der nachgegeben hatte, solange es auch nur noch eine Spur von Möglichkeit gab, sich zu retten; so kämpfte er sich weiter und weiter, bis er an einen Ort kam, wo er ein paar seiner Leute traf, die ebenfalls entkommen waren. Nach weiterem, langwierigem Wandern gelangten sie schließlich in befreundetes Gebiet.

Aber welche schreckliche Zeit müssen sie erlebt haben! Drei Wochen waren seit dem Angriff auf das Lager vergangen und ein Großteil dieser Zeit war Selous allein gewesen -verfolgt, hungernd, in grimmiger Kälte bei Nacht und in glühender Hitze bei Tag. Kein anderer, als ein Scout mit außerordentlicher Fähigkeit standzuhalten, hätte das zuwege gebracht; aber Selous war eben wirklich ein Mann, der sich schon von Jugend auf durch sorgfältige Körperübung gekräftigt hatte. Und er ließ nie den Mut sinken. Dieses Beispiel zeigt euch, daß ihr euch schon als junge Menschen dazu erziehen müsst, stark, gesund und tatkräftig zu sein, wenn ihr später einmal als Männer wohlbehalten derartige Abenteuer bestehen und nicht Schwächlinge werden wollt.

Eine falsche Erziehungsmethode.

Jemand erzählte mir neulich mit großem Stolz, er erziehe seinen Sohn zur Ausdauer, indem er ihn weite Märsche und Radfahrten machen lasse. Ich sagte ihm, er werde damit wahrscheinlich das gerade Gegenteil erreichen. Für einen jungen Menschen bestehe die richtige Methode, sich zur Ausdauer zu erziehen, nicht darin, daß er Rekordleistungen zu vollbringen trachtet, da dies höchstens das Herz schädigen und zu völligem Zusammenbruch führen kann. Er solle viel mehr zusehen, daß er durch kräftige Nahrung und maßvolle körperliche Übungen gesund und stark werde. Nur so werde er dann, wenn er einmal ein Mann sei und alle seine Muskeln gestählt seien, Schwierigkeiten und Strapazen ertragen können, bei denen ein Schwächerer versagen würde.



Die Tiere verstehen es, stark zu bleiben. Ein sich selbst überlassenes Pferd scheint aus bloßer Freude am Sport zu springen.

Übungen und ihr Zweck.

Um gesund und kräftig zu werden, musst du mit deinem Inneren beginnen, dein Blut in Ordnung halten und dafür sorgen, daß dein Herz gut arbeitet. Das ist das ganze Geheimnis, und Körperübungen sind dazu da, dies zu erreichen.



Hier die Art und Weise, wie man's macht:

- Kräftige dein Herz, damit es das Blut richtig in alle Körperregionen pumpt und dir so zu Fleisch, Muskeln und Knochen verhilft. Übung: Schwimmen, Handgelenkstoßen,
- Kräftige deine Lunge, damit sie das Blut reichlich mit frischer Luft versieht. Übung: Tiefatmen.
- Lass deine Haut schwitzen, damit dein Blut vom Schmutz befreit wird. Übung: Bad oder tägliche Abreibung mit einem feuchten Tuch.
- Lass deinen Magen arbeiten, damit er deinem Blut Nahrung zuführt. Übung: Rumpfkreisen, Rumpfbeugen.
- Rege die Darmtätigkeit an, um Speisereste und Rückstände aus dem Körper zu entfernen. Übung: Rumpfbeugen, „Bauchmassage“.
- Lass alle deine Muskeln arbeiten, damit frisches Blut in alle Körperteile fließt und deine Kraft dadurch zunimmt. Übung: Marschieren und spezielle Übungen für die einzelnen Muskeln.

Das Blut wird gut bei einfacher Nahrung, viel Bewegung, viel frischer Luft, innerer und äußerer Sauberkeit und entsprechenden Ruhepausen von Körper und Geist. Besonders in der Armee, in der Marine und in den Schulen lehrt man die Japaner durch strenges Training, gesunde Kost (vor allem Obst, Reis und getrocknete Fische) und frische Luft, sich Zähigkeit und Gesundheit zu erwerben. Sie trinken viel Wasser, aber keinen Alkohol und baden häufig. Ihr besonderer Sport ist „Jiu-Jitsu“, das mehr Spiel als Drill ist und meistens paarweise gespielt wird. Es entwickelt auf natürliche Weise Muskeln und Körper und wird in der Regel im Freien gespielt. Es braucht keine Geräte.

Schlechte Zähne sind eine Plage und oft schuld an Nervenschmerzen, Verdauungsstörungen, Abszessen und schlaflosen Nächten.

Gute Zähne hängen weitgehend von der Pflege ab, die du ihnen in deiner Jugend angedeihen lässt. Pflege der Milchzähne hält den Mund gesund für die zweiten Zähne, die mit etwa 7 Jahren durchzubrechen beginnen und bis zu deinem Lebensende dauern sollten, wenn du sie pflegst.

Wenn man nur einen Zahn verderben lässt, so steckt er alle anderen an. Der Grund dazu sind faulende Speisereste zwischen den Zähnen.

Im Lager oder in der Wildnis kann man keine Zahnbürsten kaufen, aber auch wenn ein Tiger oder ein Krokodil die deine entlehnt hat, kannst du genau so blendend weiße Zähne haben wie diese zwei, indem du einen sauberen Stecken ausfranst.

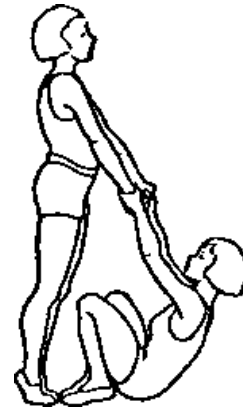


Von den Körperübungen, die hier angegeben sind, musst du auch wissen, wozu sie gut sind und weshalb ich dir geraten habe, sie durchzuführen. Nämlich nicht zu meinem Vergnügen! Sondern für deine höchst eigene Gesundheit und für deine Lebensfreude. Hier eine weitere Handvoll Fingerzeige, wie man gesund wird und es zu etwas bringt, zum mindesten zur Klugheit - wenn man sie ausführt.



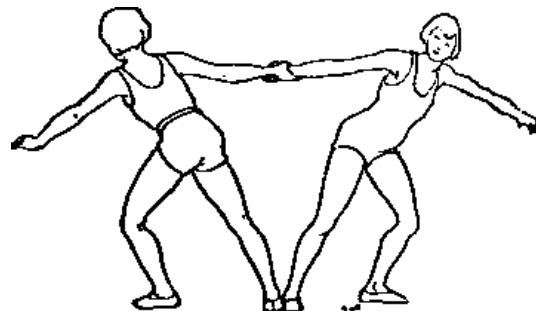
Schaukeln: Paarweise mit gefassten Händen (Gelenkgriff). Absitzen (vollständiges Beugen) und Aufstehen (vollständige Streckung) im Wechsel.

Zweck der Übung: Funktion des Hüft- und Kniegelenks durch Beugen und Strecken. Kräftigung der geraden Rumpfmuskulatur und des Schultergürtels



Paarweises Ziehen mit Fassen einer Hand (rechte Hand mit Gelenkgriff). Die Außenkanten der rechten Füße liegen aneinander. Körpergewicht nach außen verlegen. Wechsel von Ziehen und Aufrichten. Übung auch gegengleich, d. h. links, oder mit Fassen beider Hände bei gekreuzten Armen.

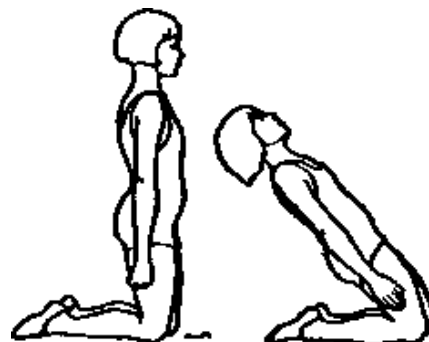
Zweck der Übung: Partnerübung zur Betätigung des Hüftgelenks und der queren Rumpfmuskulatur.



Kniestand mit Rumpf beugen rückwärts

- a) Arme in Seithalte
- b) Armheben vorwärts hoch zur Seithalte, Handfläche nach oben.

Zweck der Übung: Streck-Dehnen der Wirbelsäule. Dehnung der Rumpf- und Wadenmuskeln. Ausdehnung des Brustkorbes (b).



Schneidersitz mit Erfassen der Zehen:

Schaukeln rückwärts-vorwärts zum Schneidersitz (gerade Haltung)

Rollen rückwärts mit Bein- und Rumpfhoben zum Nackenstand (Kerze).

Die Ellbogen stützen auf den Boden, die Hände im Kreuz. Für beide Übungen: Aufstehen ohne Mithilfe der Hände.

Zweck der Übung: Betätigung der gesamten Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur. Geschicklichkeitsübung

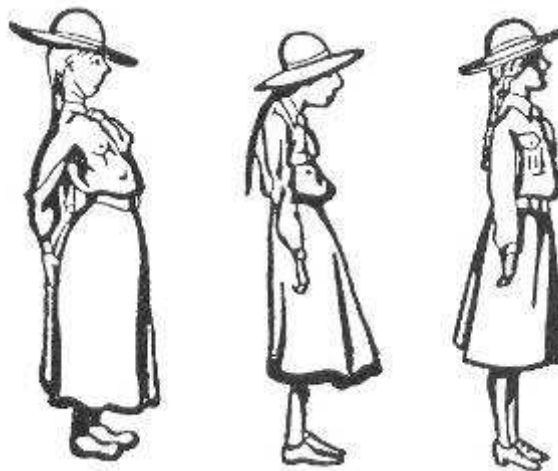


6 Schritte Zwerggang (Kauergang in tiefer Kniebeuge) im Wechsel mit 6 Schritten Riesengang (Streckung von Zehe bis Fingerspitze, Blick aufwärts).

Zweck der Übung: wie vorhergehende Übung mit vermehrter Arbeit der Beinmuskulatur.



Aber die Hauptsache ist, immer und überall daran zu denken, **sich gerade zu halten und die Rückenmuskeln zu stärken.**



Sechs Gesundheitsübungen.

Fast jeder Junge, selbst wenn er klein und schwach ist, kann später einmal ein kräftiger und gesunder Mann werden, wenn er sich die Mühe nimmt, täglich ein paar Leibesübungen zu machen. Ihr braucht dazu nur ungefähr zehn Minuten und benötigt keinerlei Turngerät.

Führt sie jeden Morgen gleich nach dem Aufstehen durch und jeden Abend, bevor ihr schlafen geht; am besten ohne oder mit nur wenig Kleidung und zwar im Freien oder zumindest vor dem offenen Fenster. Der Wert dieser Übungen wird noch wesentlich erhöht, wenn ihr während der Ausführung jeder Bewegung an ihren Zweck denkt und genau darauf achtet, daß die Luft stets durch die Nase ein- und durch den Mund ausgeatmet werden muss.

Nachfolgend findet ihr einige gute Übungen. Zehen und Füße werden gestärkt, wenn ihr sie barfuss macht.

1. Für Kopf und Hals: Massiert mit den inneren Handflächen und Fingern beider Hände mehrmals Kopf, Gesicht und Nacken, mit dem Daumen die Muskeln an Nacken und Kehle.

Bürstet eure Haare, putzt die Zähne, spült Mund und Nase aus, trinkt ein Glas kaltes Wasser und beginnt dann mit den folgenden Übungen. Alle Bewegungen sind möglichst langsam zu machen.

Bei den folgenden Bildern bedeutet ein Pfeil das Einatmen durch die Nase, ein Pfeil mit kleinem Kreis daran das Ausatmen durch den Mund.



2. Für die Brust: Beugt euch aus der aufrechten Stellung mit abwärts gestreckten Armen nach vorne, wobei die Hände mit den Handrücken aneinandergelegt vor die Knie kommen. Atmet aus!

Hebt dann die Arme nach und nach über den Kopf und beugt euch dabei möglichst weit zurück; macht zugleich durch die Nase einen tiefen Atemzug, damit Lunge und Blut Gottes gute Luft trinken.

Senkt dann nach und nach die Arme seitlich und stößt langsam durch den Mund die Luft aus, indem ihr das Wort „Dank!“ (an Gott gerichtet) sprecht.

Zuletzt beugt euch wieder nach vorne, atmet dabei das letzte Restchen Luft aus, das noch in der Lunge ist, und sagt zur Kontrolle der richtigen Zahl, das wievielte Mal ihr die Übung gemacht habt.

Wiederholt diese Übung zwölfmal.

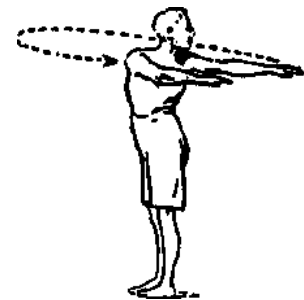
Denkt bei ihrer Ausführung, daß sie die Entwicklung der Schultern, des Herzens, der Brust und der Atmungsorgane bezweckt.

Tief atmen ist wichtig, weil es der Lunge frische Luft zuführt, die dann in das Blut kommt, und weil es den Brustkorb erweitert; es muss aber vorsichtig durchgeführt und darf nicht übertrieben werden. Es geschieht, indem ihr die Luft durch die Nase möglichst tief einzieht, bis die Rippen ganz ausgedehnt sind, besonders auch am Rücken; dann atmet nach einer Pause die Luft durch den Mund langsam und allmählich wieder aus, bis auch nicht eine Spur davon in eurem Körper zurückbleibt. Dann zieht sie wieder durch die Nase ein, wie zuvor.

Das Singen fördert das richtige Atmen und stärkt zugleich Herz, Lunge, Brustkorb und Kehlkopf. Dazu kommt noch, daß dabei das Gefühl für den richtigen dramatischen Vortrag der Lieder entwickelt wird.

3. Für den Magen:

Streckt aufrecht stehend beide Arme mit geschlossenen Fingern gerade nach vorne; dann schwingt in den Hüften, ohne die Füße zu bewegen, den Oberkörper langsam nach rechts, so daß der rechte Arm möglichst weit nach rückwärts zeigt. Beide Arme bleiben dabei in Schulterhöhe oder etwas darüber. Nach einer Pause schwingt dann langsam, soweit ihr könnt, herum nach links. Wiederholt das ein Dutzend Mal.



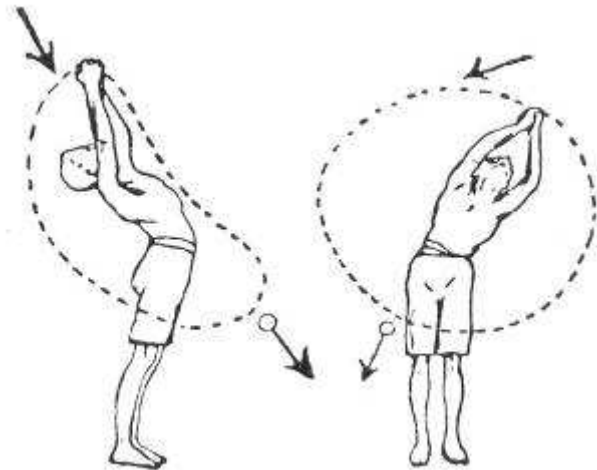
Diese Übung soll die inneren Organe, wie Leber und Eingeweide, in Bewegung setzen und ihre Tätigkeit fördern, zugleich stärkt sie die äußeren Muskeln rund um Brustkorb und Magengegend. Bei Durchführung dieser Übung muss das Atmen genau geregelt werden. Zieht die Luft durch die Nase (nicht durch den Mund!) ein, während ihr rechts nach rückwärts zeigt; atmet durch den Mund aus, während ihr nach links rückwärts schwingt und zugleich die Anzahl der Schwünge zählt. Oder besser noch, betrachtet die Übung als einen Teil eines Morgengebets zu Gott und sprecht dabei „Segne Franz!“ oder „Segne Vater!“ und nennt der Reihe nach andere Mitglieder eurer Familie oder eure Freunde.

Habt ihr die Übung auf diese Art sechsmal gemacht, so macht es verkehrt: Bei links rückwärts atmet ihr ein und beim Rechtsdrehen aus.

4. Für den Rumpf: „Rumpfkreisen“. Hebt in aufrechter Stellung beide Hände so hoch wie möglich über den Kopf und schließt die Finger zusammen. Neigt euch weit nach hinten, dann schwingt ganz langsam die Arme in Richtung eines Kegels rundum, so daß die Hände über und rund um den Körper einen weiten Kreis beschreiben, während der Körper sich in den Hüften dreht und sich vorerst nach einer Seite neigt, dann nach vorne, dann auf die andere Seite und schließlich nach hinten. Diese Übung stärkt die Hüften- und Magenmuskeln.

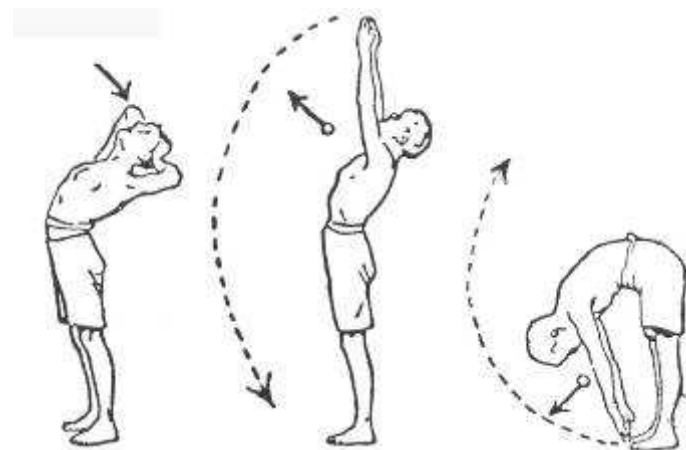
Macht diese Übung sechsmal nach beiden Seiten und versucht dabei, mit den Augen alles zu beobachten, was während der Bewegung hinter euch vorgeht.

Dieser Übung könnt ihr auch eine besondere Bedeutung verleihen, wenn ihr während ihrer Ausführung denkt: Das Zusammenschließen der Hände bedeutet, daß ihr mit allen euren Freunden, vor allem den boy scouts, ringsum verbunden seid, so wie ihr euch rundherum nach links, rechts, vorne und hinten bewegt; nach jeder Richtung seid ihr mit



Freunden verbunden. Liebe und Freundschaft sind ein Geschenk Gottes; daher schaut ihr, wenn ihr die Aufwärtsbewegung macht, empor zum Himmel und atmet mit der Luft das Gefühl des Wohlbefindens ein, das ihr mit eurem Atem wieder ausströmen lasst zu allen euren Kameraden.

5. Für den Unterkörper und die Wadenmuskeln: Wie jede einzelne dieser Übungen so ist auch diese zugleich eine Atmungsübung, durch die Herz und Lunge gekräftigt und das Blut stark und gesund gemacht werden soll. Steht dabei einfach gerade, streckt euch so weit ihr könnt himmelwärts und zurück, dann beugt euch nach vorne und unten, bis die Finger, ohne daß ihr die Knie durchbeugt, die Zehenspitzen berühren.



Oder ihr steht mit etwas gespreizten Beinen, legt beide Hände hinten an den Kopf und schaut zum Himmel, indem ihr euch möglichst weit zurückbeugt. Wenn ihr, wie ich es früher beschrieben habe, mit den Übungen ein Gebet verbindet, könnt ihr bei diesem Aufblicken zu Gott sagen: „Ich will Dein sein vom Scheitel bis zur Sohle!“ Dabei atmet ihr Luft ein (durch die

Nase, nicht durch den Mund). Dann streckt beide Hände möglichst weit nach aufwärts, gebt ausatmend die Zahl der Übung an, die ihr gerade macht, und beugt euch langsam mit gestreckten Knien nach vorne und abwärts, bis ihr mit den Fingerspitzen die Zehen erreicht. Dann hebt Körper, Arme und Knie immer noch gestreckt langsam wieder und wiederholt die Übung zwölfmal.

Der Zweck dieser Übung ist nicht, daß ihr die Zehen erreicht, sondern daß der Magen massiert wird; merkt ihr, daß ihr die Zehen nicht erreicht, versucht es nicht zu erzwingen und vor allem gebt euch nicht etwa einen gewaltsamen Ruck und lasst euch nicht von einem anderen gewaltsam niederdrücken. Der Wert der Übung liegt in der Auf- und Abwärtsbewegung.

6. Für die Beine, Fuße und Zehen: Steht barfuss in aufrechter Stellung. Stützt die Hände in die Hüften, stellt euch auf die Zehenspitzen, dreht die Knie nach außen und beugt sie langsam, bis ihr allmählich in Hockstellung kommt, wobei die Fersen niemals den Boden berühren dürfen. Dann hebt den Körper wieder langsam in die Anfangsstellung.



Wiederholt das ein Dutzend Mal. Die Bauchmuskeln müssen dabei eingezogen werden. Atmet durch die Nase ein, während der Körper gehoben wird, und sprecht die entsprechende Zahl durch den Mund aus, während er sich senkt. Das Körpergewicht liegt dabei immer auf den Zehen, die Knie sind nach außen gedreht, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren.

Denkt während der Ausführung der Übung daran, daß ihr Zweck darin besteht, die Oberschenkel, Waden und Zehensehnen zu stärken und zugleich den Magen zu massieren; es wird also gut sein, wenn ihr diese Übung im Tag öfters macht, sooft ihr ein paar Augenblicke dafür erübrigen könnt.

Und da diese Übung euch zwingt, abwechselnd aufzustehen und in die Hocke zu gehen, so könnt ihr sie mit dem Gedanken verbinden, daß ihr immer - im Stehen und im Sitzen, bei der Arbeit und bei der Rast - euch zusammennehmen wollt (wie eure Hände jetzt die Hüften festhalten), und euch selbst dazu anhalten, zu tun, was recht ist. Diese Übungen sind nicht als bloßer Zeitvertreib gedacht, sondern dienen tatsächlich dazu, einen Jungen groß und stark zu machen.

Wandern und Turnen.

Beim Wandern kräftigen sich die Muskeln, die den Körper tragen. Durch die gerade Haltung bekommen Herz und Lunge genügend Spielraum; die inneren Organe bleiben in der richtigen Lage, wodurch ihre Arbeit und vor allem die Verdauung erleichtert werden. Dagegen drückt eine schlappe Haltung alle Organe zusammen und beeinträchtigt ihre Funktionen, so dass Leute mit schlechter Haltung meistens schwächlich und häufigen Krankheiten unterworfen sind. Heranwachsende Mädchen neigen sehr leicht zu schlapper Haltung. Tue deshalb alles, um dir diese abzugewöhnen, turne viel, wandere häufig!

Stehe gerade, wenn du stehst, und wenn du sitzt, sitze gerade mit dem Rücken gegen die Stuhllehne. Denk immer daran: Schultern zurück!

Keine girl guide wird zu einem gesunden, leistungsfähigen Menschen heranwachsen, die ihrer Gesundheit nicht Sorge trägt. Die älteren Mädchen können hier den jüngeren gut helfen, indem sie sie veranlassen, aus ihren körperlichen Unstimmigkeiten kein Hehl zu machen, lange Wanderungen zu unterlassen, wenn sie sich nicht wohl fühlen und in diesem Zustand nasse und kalte Füße zu vermeiden. Im Augenblick mögen sie keine Reaktion spüren, aber es kann Jahre später zu einem Leiden führen. Es ist Pflicht einer girl guide, ihre Gesundheit durch vernünftiges Verhalten zu stählen, damit sie das spätere Leben voller Tatkraft finde.



Korbball und Hockey.

Wenn's nach mir ginge, würde sie jedes rechte Mädchen spielen. Aber immer gibt es noch viele Tausende, die noch nie einem solchen Spiel zugeschaut, geschweige selber mitgespielt haben.

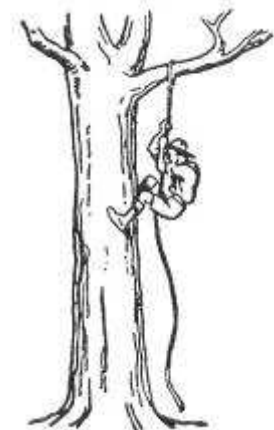
Alle, ohne Ausnahme, möchte ich spielen sehen, nicht nur hie und da einmal, sondern regelmäßig. Weißt du warum?

Durch die Bewegung an der frischen Luft werden sie gesund und stark; Auge, Hand und Fuß lernen rasch reagieren, man hält gute Kameradschaft, ohne Wimperzucken werden harte Stöße in Kauf genommen, die man sonst mit einem Ohnmachts- oder Wutanfall beantwortet hätte. Frohgelaut und glücklich kehrt man nach dem spannenden Spiel heim. Gerade das haben die Soldaten im Kriege getan, ehrlich bis zum Ende mitgemacht für ihr Vaterland, ohne Rücksicht auf Leib und Leben. Das ist's aber auch, was deine Heimat in Zukunft braucht: Leute - Frauen so gut wie Männer -, die zuerst an das Land und die Mitmenschen denken; die den Gesetzen gehorchen und das große Spiel des Lebens tapfer und voller Zuversicht spielen, zum Besten der anderen, ohne sich von den Stößen beeindrucken zu lassen, die sie abbekommen. Könntest du nicht einer ärmeren Kameradin ermöglichen mitzuspielen? Denk, welche Freude du ihr vermitteln würdest, wie du ihre Gesundheit stählen, ihren Frohsinn wecken könntest, damit aus ihr eine gute, überall gern gesehene Frau werde.

Klettern.

Jeder Junge klettert gerne, und wenn du durch Ausdauer und Übung eine gewisse Fertigkeit darin erzielst, so wirst du immer ein begeisterter Kletterer bleiben.

Die meisten der großen Hochtouristen haben als Jungen damit begonnen, an Seilen, Stangen und dann an Bäumen empor zu klettern. Erst später, aber viel später - denn ohne sehr viel Übung und Kräftigung der Muskeln würdest du wahrscheinlich abstürzen und als Hauptbeteiligter an einem Begräbnis teilnehmen-, kannst du mit dem Klettern auf Felsen beginnen und dann schließlich Klettertouren im Gebirge unternehmen.

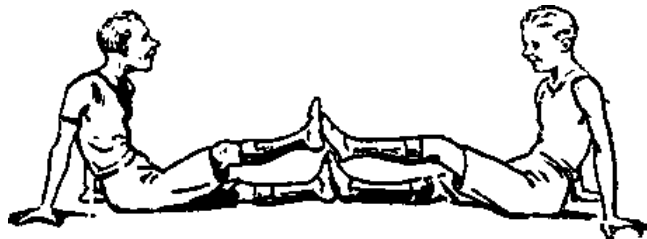


Das ist ein herrlicher Sport voll von Abenteuern, aber er verlangt Kraft in allen Gliedern, Mut, Entschlossenheit und Ausdauer. Das alles lässt sich jedoch durch Übung erreichen. Beim Klettern im Gebirge ist es von größter Wichtigkeit, daß ihr imstande seid, euch im Gleichgewicht zu halten und die Füße geschickt und rasch da aufzusetzen, wo sie hingehören. Dafür gibt es keine bessere Übung, als die Spiele „Balkengehen“ (auf der Kante eines hochkant aufgestellten Brettes gehen) und „Steinspringen“ (auf in verschiedenen Abständen und in verschiedenen Winkeln zueinander ausgelegten Steinen hüpfen).

Als ich noch ein recht unternehmungslustiger junger Mann war, machte ich gerne bei den verschiedenen Arten von Volkstanzen mit. Das unterhielt die Leute bei unseren Regimentsvorführungen und war

für mich eine gute Übung. Aber erst viel später, nämlich als ich in Südafrika im Kampf gegen die Matabele öfter auf Spähtrupp geschickt wurde, kam ich darauf, daß es noch einen anderen Wert hatte. Ich hatte ihre Felsennester in den Matabobergen erklettert und wurde dabei entdeckt. Ich musste um mein Leben laufen. Sie wollten mich unbedingt lebend fangen, da sie mir eine ganz besondere Todesart zgedacht hatten, nicht bloß eine Kugel durch den Kopf. Sie hatten für mich eine recht unerfreuliche Folterart auf Lager. So lief ich natürlich, was ich nur konnte. Der Berghang bestand zum Großteil aus übereinander getürmten Granitböcken.

Mein Laufen war zumeist ein Springen von einem Block zum anderen und dabei kam mir die bei den Volkstanzen gewonnene Geschicklichkeit, mich im Gleichgewicht zu halten und die Füße genau und richtig aufzusetzen, sehr zugute. Als ich den Berg hinuntertraste, sah ich bald, daß ich meine Verfolger ganz leicht abschütteln konnte. Da sie aus der Ebene stammten, verstanden sie es nicht, auf Fels richtig zu gehen, und stolperten und rutschten auf den Felsblöcken mühsam hinter mir her. So entkam ich. Und mit dem auf diese Weise erworbenen Selbstvertrauen stattete ich später diesen Bergen noch manchen erfolgreichen Besuch ab.



Diese Übung stärkt die Beinmuskulatur

Die Nase.

Um den Feind bei Nacht aufzuspüren, muss eine girl guide und ein boy scout einen guten Geruchsinn haben. Dazu hilft ihm sehr die Gewohnheit, immer durch die Nase und nicht durch den Mund zu atmen. Aber es gibt noch andere, wichtigere Gründe, weshalb ihr immer durch die Nase atmen sollt.



Ein Amerikaner schrieb einmal ein Buch unter dem Titel: „Schließ den Mund und rette so dein Leben!“, in dem er nachwies, daß die Indianer lange Zeit hindurch diese Regel so weitgehend befolgten, daß sie ihren Kindern bei Nacht den Unterkiefer festbanden, um ihnen jedes andere Atmen als das durch die Nase unmöglich zu machen.

Das Atmen durch die Nase verhindert, daß eine Reihe von Krankheitskeimen aus der Luft in Kehle und Lunge eindringen. Auch für girl guides und boy scouts ist das Atmen durch die Nase von besonderem Nutzen. Wenn ihr den Mund geschlossen haltet, vermeidet ihr, daß ihr bei schwerer Arbeit durstig werdet. Ebenso verhindert es das Schnarchen bei Nacht; und das Schnarchen ist eine gefährliche Sache, wenn man irgendwo in feindlichem Gebiet schlafen muss. Gewöhnt euch daher durch fleißige Übung an, den Mund geschlossen zu halten und immer durch die Nase zu atmen.

Die Ohren.

Girl guides und boy scouts müssen gute Ohren haben. Die Ohren sind im Allgemeinen sehr empfindlich, und wenn sie einmal verletzt sind, könnt ihr unheilbar taub werden. Manche Leute neigen dazu, beim Reinigen der Ohren herumzuxperimentieren; sie stecken die Enden von Taschentüchern, Haarnadeln und ähnliches Zeug hinein oder verstopfen sie mit harter Baumwollwatte. Das alles ist gefährlich, da das Trommelfell des Ohres ein sehr empfindliches, straff gespanntes Häutchen ist, das leicht verletzt werden kann. Bei vielen Kindern wurde das Trommelfell durch Ohrfeigen für immer geschädigt.

Die Augen.

Girl guides und boy scouts müssen natürlich besonders gute Augen besitzen; sie müssen auf weite Distanz sehen können. Die Augen werden besser, wenn ihr sie daran gewöhnt, auf Gegenstände in weiter Entfernung zu schauen. Solange ihr jung seid, sollt ihr die Augen möglichst schonen. Vermeidet es, bei schlechtem Licht zu lesen und sitzt während des Tages bei der Arbeit mit der Seite gegen das Licht; es strengt die Augen an, wenn ihr mit dem Gesicht gegen die Lichtquelle arbeitet. Überanstrengung der Augen ist bei heranwachsenden Jungen oder Mädchen ein häufiges Übel, wenn sie es sehr oft auch gar nicht wissen. Kopfweh rührt oft von überanstrengten Augen her; wenn ihr die Augenbrauen zusammenzieht, so ist das gewöhnlich ein Anzeichen dafür.

Der boy scout soll aber nicht nur scharfe Augen haben, er muss auch die Farbe der Dinge, die er sieht, richtig angeben können. Farbenblindheit, an der manche Jungen leiden, ist ein böses Übel, das ihnen viel Freude raubt und sie für bestimmte Arbeiten und Berufe fast untauglich macht. Ein Verschieber oder Lokomotivführer bei der Eisenbahn oder ein Matrose wäre nicht zu brauchen, wenn er nicht imstande wäre, rot und grün zu unterscheiden.

Manchmal lässt sich dieses Übel erfolgreich bekämpfen; wenn du spürst, daß du zu Farbblindheit neigst, so lege dir eine Sammlung von verschiedenfarbigen Stückchen Wolle oder Papier an und suche nun die heraus, die deiner Ansicht nach rot, blau, gelb, grün usw. sind; dann lass dir von einem anderen sagen, was du richtig oder falsch getroffen hast. Übe das immer wieder, dann wirst du nach einiger Zeit finden, daß du dabei Fortschritte machst, und schließlich wird es dir nicht mehr schwer fallen, die Farben zu unterscheiden.

Die Zähne.

Ein junger Mann, der zum Militär wollte, meldete sich beim Werbeoffizier zur Aufnahme. Er wurde als genügend stark und gut gebaut befunden; als die Ärzte aber seine Zähne untersuchten, fanden sie diese in schlechtem Zustand und man sagte ihm, daß er als Soldat nicht aufgenommen werden könne. Darauf antwortete er: „Aber, Herr Doktor, das scheint mir eine harte Bestimmung. Wir werden doch nicht etwa die Feinde auffressen müssen, wenn wir sie getötet haben!“

Gute Zähne hat nur, wer in der Jugend auf sie schaut; das besagt, daß du sie peinlich rein halten musst. Bürste sie innen und außen wenigstens zweimal täglich, früh, wenn du aufstehst, und abends, wenn du zu Bett gehst, mit Zahnbürste und Zahnpulver. Spül dir womöglich nach jeder Mahlzeit den Mund aus!

Die Nägel.

Soldaten und auch andere Leute haben oft große Schmerzen und sind im Gehen behindert, weil der Nagel der großen Zehe seitlich in das Zehenfleisch wächst.



Gewöhnlich entsteht das dadurch, daß man den Nagel zu lang werden lässt, bis er durch den Druck des Schuhs seitwärts in die Zehe hineinwächst. Daher wird jeder boy scout bedacht sein, seine Fußnägel häufig, d. i. alle acht bis zehn Tage, zu schneiden, und zwar vorne rechteckig, nicht gerundet, und nur mit einer scharfen Schere. Auch die Fingernägel sollten einmal wöchentlich mit einer gut geschliffenen Schere geschnitten werden, um sie in einwandfreiem Zustand zu halten. Nägel beißen tut den Nägeln nicht gut.

Die sechs Gesundheitsregeln:

1. Frische Luft
2. Sauberkeit
 - a. persönliche
 - b. der Umgebung
3. Bewegung
4. Gesunde Nahrung
5. Vernünftige Kleidung